Fonte: OMS, UNICEF, Ministério da Saúde e secretarias de saúde estaduais e municipais.
Para mais informações: www.unicef.org/brazil

TURMA DA MÔNICA©

ORIENTAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS



TURMA DA MÔNICA©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

Coronavírus é o nome do vírus que causa a doença chamada COVID–19. Como nunca tivemos contato com esse vírus antes, não podemos nos proteger dele.

COMO É TRANSMITIDO?



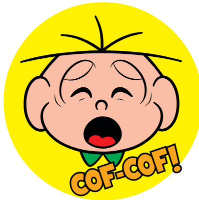
Aperto de mãos
(uma das principais formas de contágio)



Gotinhas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque em objetos ou superfícies contaminados, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados e *mouses* de computador etc.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DESSA DOENÇA?

Os sintomas mais comuns são febre e tosse (que são os mesmos sintomas de uma gripe) ou dificuldade para respirar.



TURMA DA Mônica©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

ESTOU COM SINTOMAS DE GRIPE. O QUE DEVO FAZER?

- Você deve ficar em casa por 14 dias e seguir as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.

- Só procure um hospital se os sintomas piorarem e se estiver com falta de ar.

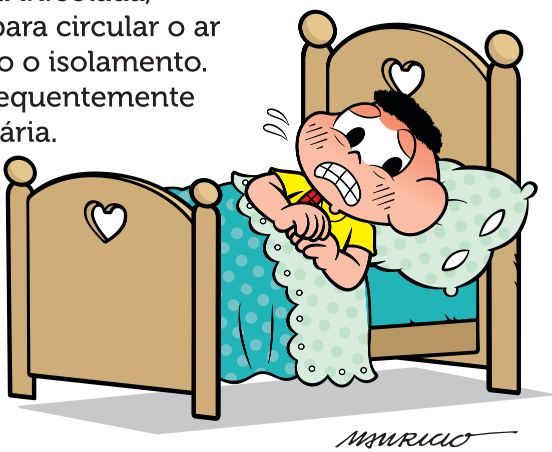
HÁ UM CASO DE CORONAVÍRUS (COVID-19) CONFIRMADO NA MINHA CASA. COMO FAZER O ISOLAMENTO DOMICILIAR?

Pessoas com diagnóstico de Coronavírus (COVID-19) confirmado precisam ficar isoladas em casa. Veja como proteger sua família:

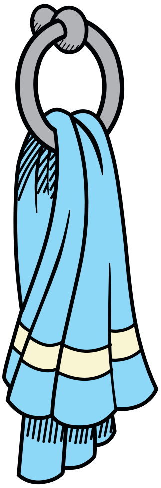
- Deve-se manter uma distância mínima de 2 metros entre a pessoa infectada e os moradores da casa. Se possível, ao sair do quarto, a pessoa deve usar máscara.

- No quarto usado pela pessoa infectada, mantenha as janelas abertas para circular o ar e a porta fechada durante todo o isolamento. Limpe a maçaneta da porta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária.

Atenção!
Em casas com apenas um quarto, os demais moradores devem dormir na sala, longe da pessoa infectada.



ITENS QUE PRECISAM SER SEPARADOS:



• O lixo produzido pela pessoa precisa ser separado e descartado.

• Toalhas, garfos, facas, colheres, copos e outros objetos, usados pela pessoa doente, não devem ser compartilhados com ninguém.

• Nada de compartilhar sofás e cadeiras também, e os móveis da casa precisam ser limpos frequentemente com água sanitária ou álcool 70%.

ROTINA PARA A PESSOA CONTAMINADA:

• Se não tiver uma máscara cirúrgica, use uma máscara caseira. Máscaras descartáveis ou caseiras devem ser trocadas de 2 em 2 horas. A caseira deve ser colocada em um saco e ficar de molho em água sanitária por 20 minutos, pelo menos, e, depois de seca, passada a ferro. Todos os tipos de máscaras são de uso individual.



• Se for cozinhar, use máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz.

• Depois que usar o banheiro, lave as mãos com água e sabão, e sempre limpe o vaso, a pia e outras superfícies com álcool 70% ou água sanitária. Não esqueça de dar descarga com a tampa do vaso fechada.

TURMA DA MÔNICA©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

COMO OS MORADORES DEVEM AGIR:

• Se uma pessoa da casa estiver doente, todos os moradores devem ficar em isolamento por 14 dias também.

• Caso outro familiar da casa também apresente sintomas, mesmo que leves, ele deve reiniciar o isolamento de 14 dias. Se os sintomas forem graves, como dificuldade para respirar, ele deve procurar um médico.

COMO SE PROTEGER?



• Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, com água e sabão, ou faça a higiene com álcool em gel 70%.



• Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço ou com o braço, nunca com as mãos.



• Não toque os olhos, o nariz ou a boca com as mãos, se não estiverem lavadas. Se tocar o rosto com as mãos sujas, sem querer, lave as mãos e o rosto em seguida!



• Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa com febre, tossindo ou espirrando.

Mauricio

TURMA DA MÔNICA ©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

COMO SE PROTEGER?

Atenção! Produtos como água sanitária, hipoclorito e álcool 70% devem ser usados apenas por adultos. Mesmo o uso de álcool gel pelas crianças deve ser supervisionado.



- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Seja amigável e mantenha um sorriso no rosto, mas evite o contato físico.



- Higienize o celular, teclados, *mouses*, óculos, maçanetas das portas externas e os brinquedos das crianças frequentemente.

- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.



- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.



- Se puder, fique em casa sempre que possível, essa é a melhor estratégia de prevenção para reduzir a propagação do vírus!

- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



QUEM CORRE MAIS RISCO COM O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Pessoas com mais de 60 anos ou com doenças permanentes, como diabetes, doenças cardiovasculares, gestantes e puérperas (mulher que teve bebê há pouco tempo), não devem sair de casa, a não ser em situações necessárias, como ir ao serviço de saúde tomar a vacina contra *influenza*, ir à farmácia ou comprar alimentos.

TURMA DA Mônica ©

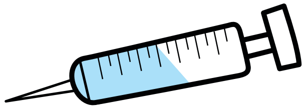
QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

Farmácias e muitas redes de supermercados estão fazendo entregas em domicílio. Esta seria uma boa alternativa ou pedir ajuda para vizinhos, familiares e amigos.

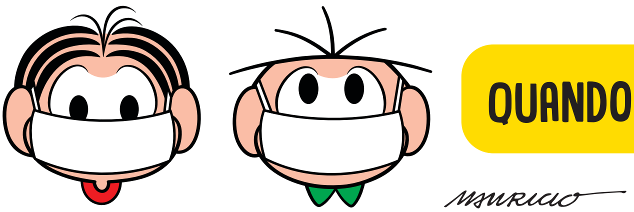
Caso utilize medicamento de uso contínuo, entre em contato com seu médico ou peça uma receita com validade ampliada.

VACINAÇÃO CONTRA *INFLUENZA*



Busque informações para tomar a vacina em segurança. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, 2 metros dos demais, principalmente os idosos e pessoas com doença crônica. Verifique se há uma estratégia de vacinação diferenciada em sua cidade.

Ligue 136 ou entre em contato com a Secretaria de Saúde da sua cidade.

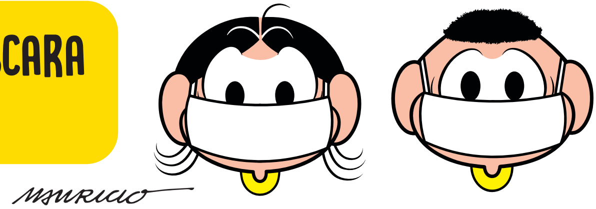


QUANDO USAR MÁSCARA?

- Use máscara se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas, trocando-a de 2 em 2 horas.
- Para pessoas saudáveis e sem sintomas, as máscaras caseiras podem ser usadas quando precisarem sair de casa.
- Use máscara quando estiver cuidando de uma pessoa com doenças respiratórias.
- As máscaras conferem certa proteção, se você combinar seu uso com a limpeza frequente das mãos com água e sabão, higienização com álcool em gel 70% e a não aproximação a outras pessoas.
- Após usar a máscara cirúrgica, descarte-a em um saco plástico e jogue-a no lixo. Lave bem as mãos em seguida.

• Em todas as situações recomendadas, dê preferência ao uso de máscaras caseiras. As máscaras cirúrgicas e N95 devem ser deixadas para uso dos profissionais de saúde e são essenciais para a sua proteção. Há risco de faltar, caso a população compre também.

COMO TER UMA MÁSCARA DE PANO?



Em primeiro lugar, lembre-se que a máscara é individual. Precisa ter, pelo menos, duas camadas de pano, como algodão, tricoline ou TNT.

CUIDADOS AO SAIR DE CASA:

- Use a máscara sempre que precisar sair de casa.
- Leve uma máscara reserva, porque seu tempo de uso é de 2 horas.
- Leve também uma sacola para guardar a máscara, caso precise trocar.
- Evite tocar ou ajustar a máscara, enquanto a estiver usando.

CUIDADOS AO CHEGAR EM CASA:

- Antes de retirar a máscara, lave as mãos com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%.
- Remova a máscara pelo laço ou nó da parte de trás e não toque na parte da frente.
- Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma mistura de 1 parte de água sanitária (2% a 2,5%) com 50 partes de água potável. Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.
- A máscara precisa estar seca e de preferência passada a ferro para ser usada de novo.
- E lembre-se de que as máscaras tipo cirúrgica devem ser descartadas adequadamente e nunca reutilizadas.

ATENÇÃO!
O uso das máscaras de pano não substitui as medidas de prevenção.

VOU VIAJAR PARA UM LOCAL COM CASOS DE CORONAVÍRUS (COVID-19). O QUE FAÇO?

- Melhor avaliar se é mesmo necessário. Se for possível, adie a viagem.
- Se for realmente necessário viajar, previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais.



VOLTEI DE VIAGEM INTERNACIONAL. O QUE FAÇO?

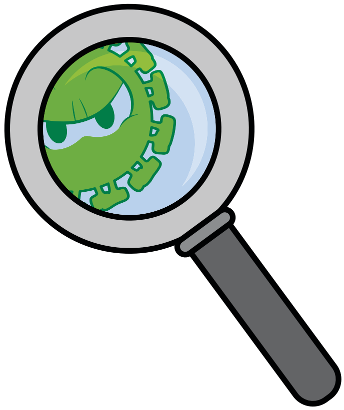
- É recomendado o isolamento domiciliar voluntário por sete dias após o desembarque, mesmo que não apresente sintomas.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão. Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde e das autoridades sanitárias locais para o isolamento domiciliar.

VOLTEI DE VIAGEM DOMÉSTICA. O QUE FAÇO?

- Fique atento às suas condições de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias.
- Reforce os hábitos de higiene, como lavar as mãos com água e sabão.
- Caso apresente sintomas de gripe, siga as orientações do Ministério da Saúde e das autoridades sanitárias locais para isolamento domiciliar.

EXISTE VACINA CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não há vacina disponível até o momento.

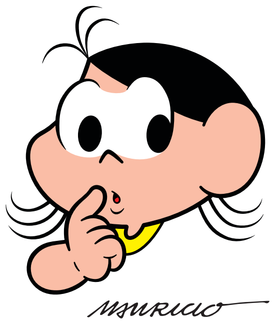


EXISTE TRATAMENTO CONTRA O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não há um tratamento específico. Os médicos tratam os sintomas para evitar o agravamento da doença e melhorar o bem-estar do paciente. Não use medicamentos sem, antes, consultar o seu médico.

ADIANTA TOMAR A VACINA CONTRA A GRIPE?

Não adianta, mas evita que a pessoa tenha outras doenças respiratórias, desafogando o sistema de saúde. Além disso, ajuda no diagnóstico, pois fica mais fácil para os médicos diferenciar dos casos de coronavírus.



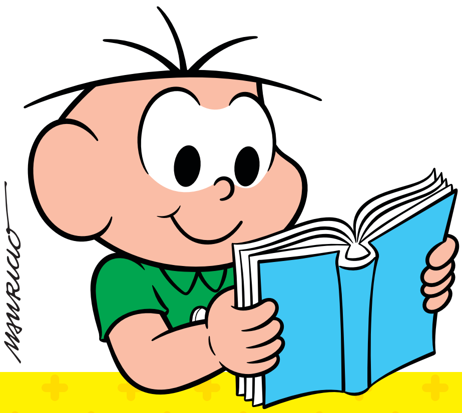
DEVO EVITAR LOCAIS COM AGLOMERAÇÃO COMO ESTÁDIOS, TEATROS, *SHOPPINGS*, *SHOWS*, CINEMAS E IGREJAS?

Sempre que possível, o melhor é ficar em casa. Embora todos esses locais estejam desativados até que possamos enfrentar o Coronavírus (COVID-19), evite lugares com aglomerações, pois são muito perigosos para pessoas de todas as idades, mas principalmente para aquelas acima de 60 anos, gestantes e puérperas, com alguma doença permanente ou sintomas de doenças respiratórias.

Apenas os serviços essenciais como farmácias, supermercados, açougues, postos de gasolina e bancos, entre outros, estarão funcionando durante a QUARENTENA (período que ficaremos em isolamento social, dentro de casa, para evitar que mais pessoas se contaminem com o Coronavírus – COVID-19).

Verifique junto aos órgãos públicos de sua cidade os serviços que estarão funcionando durante este período.

A ESCOLA SUSPENDEU AS AULAS, O QUE FAZER?



Algumas escolas anteciparam férias e outras estão desenvolvendo atividades *on-line*. Vamos criar rotinas diárias e estimular as crianças a revisarem as matérias escolares e, em alguns casos, acessar as aulas *on-line* e/ou o ensino a distância que algumas instituições de ensino estão oferecendo.

TURMA DA MÔNICA ©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

TEM ALGUM RISCO EM ANDAR DE TÁXI, METRÔ, TREM, ÔNIBUS OU OUTRO TIPO DE TRANSPORTE URBANO?

Evite, se for possível. Se não for, evite o horário de pico, use máscaras, tente manter uma distância segura de outra pessoa e redobre os cuidados com a higiene.

VITAMINAS C E D OU ÁGUA COM LIMÃO PREVINEM O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO TRANSMITEM CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Ainda não existem provas nesse sentido. Mas ao sair com seu *pet*, higienize suas patinhas antes de entrar em casa.

O BRASIL ESTÁ PREPARADO PARA ENFRENTAR O CORONAVÍRUS (COVID-19)?

O Brasil já estava se preparando antes mesmo de a Organização Mundial da Saúde (OMS) confirmar a epidemia na China. Além disso, foram criados: um site **(saude.gov.br/coronavirus)**, um APP do Ministério da Saúde e o **telefone 136,** especialmente para esclarecer as dúvidas da população ou de profissionais da área de saúde.
O Ministério da Saúde também possui um Plano de Contingência que propõe ações de acordo com as normas mundiais de saúde.



TODAS AS NOTÍCIAS SOBRE CORONAVÍRUS (COVID-19) SÃO VERDADEIRAS?

Nem todas. Por isso, vamos evitar que mentiras sobre o Coronavírus (COVID-19) se espalhem. Antes de encaminhar uma mensagem que acabou de receber, verifique se ela é verdadeira.

Procure o canal Saúde Sem Fake News, no endereço: **saude.gov.br/fakenews.** Lá, você vai encontrar respostas atualizadas. Caso não encontre sua dúvida no site, envie uma mensagem para o **WhatsApp: (61) 99289-4640.**

A INFORMAÇÃO É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO!

COMPARTILHE ESTE MATERIAL E DIVULGUE AS DICAS ABAIXO PARA A SUA COMUNIDADE:

- Só faça compras essenciais e fora do horário de pico.
- Atualize suas receitas médicas.
- Evite compras desnecessárias e exageradas.
- Respeite o próximo.

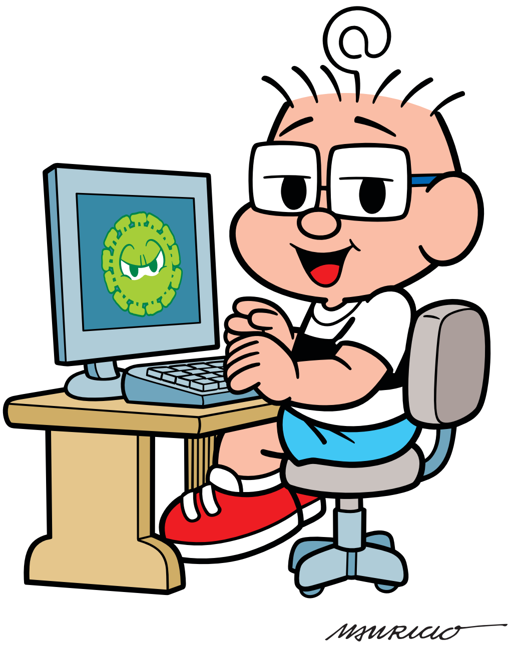
FIQUE ATENTO!

O Ministério da Saúde atualiza com frequência a situação da COVID-19 no Brasil pelo site: **covid.saude.gov.br.**

TELESUS. CONSULTA SEM SAIR DE CASA.

O Ministério da Saúde vai ligar para muitas pessoas, pois quer saber como elas estão.

Caso queira entrar em contato com o Ministério, **basta ligar para 136** ou acessar o *chat* em: **saude.gov.br/coronavirus** ou baixar o aplicativo Coronavírus-SUS ou ainda mandar uma mensagem via **WhatsApp: (61) 9938-0031.**



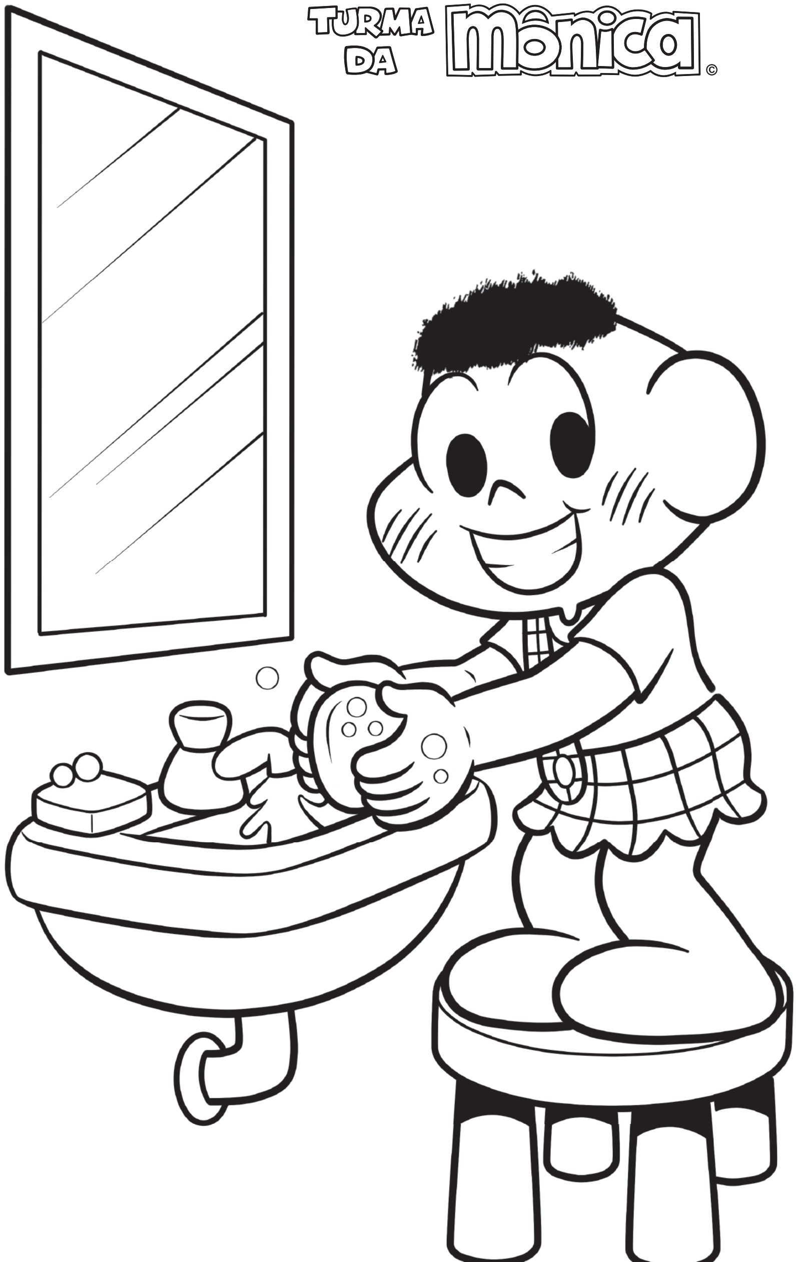
TURMA DA MÔNICA ©

QUER SABER MAIS?
ACESSE: SAUDE.GOV.BR/CORONAVIRUS OU LIGUE 136

3ª versão (22/04/2020)

VAMOS COLORIR

TURMA DA MÔNICA ©



MAURICIO

Baixe o aplicativo
Coronavírus–SUS
e fique preparado.

Apoio:

As informações são atualizadas pelo Ministério da Saúde com frequência.
Para saber mais, acesse site e telefone que já constam no guia.

Data de atualização deste guia: 22/04/2020.